



SOBREPESO y OBESIDAD

Son enfermedades caracterizadas por el exceso de tejido adiposo (grasa) en el organismo, debido a que la ingestión de energía es mayor al gasto, además de la influencia de factores genéticos, ambientales, psicológicos, entre otros; se acompañan de alteraciones metabólicas que predisponen a la presentación de trastornos que deterioran el estado de salud.

Existen algunos indicadores para saber si una persona presenta sobrepeso:

Que la circunferencia de la cintura mida



IMC > 25 kg/m²

IMC < 30 kg/m²

Pueden o no presentar dolor de cabeza, mareos o presión arterial elevada



Glucosa, triglicéridos y colesterol elevados.

Indicadores para saber si una persona presenta obesidad:



IMC > 30 kg/m²

- Dificultad para respirar, caminar y hacer ejercicio
- Glucosa triglicéridos y colesterol elevados

El sobrepeso y la obesidad pueden causar la aparición de enfermedades metabólicas como diabetes mellitus y cardiovasculares como hipertensión arterial.

El tratamiento de la obesidad debe tener como propósito una exitosa reducción del peso corporal, además de lograr un compromiso permanente de la persona para modificar su estilo de vida, debe ser atendida por un equipo multidisciplinario que incluye nutriólogo, médico y psicólogo.

Algunas recomendaciones nutricionales:



- Actividad física mínimo 30 minutos al día
- Reducir el consumo de azúcar y grasa
- Evitar el consumo de alcohol
- Establecer horarios de comida
- Evitar ayunos prolongados y atracones de comida
- Aumentar el consumo de agua simple
- Servir en platos pequeños para evitar comer porciones grandes

